

【新竹快訊】翻轉實證課程～動手做就不難

在醫學研究快速發展之下，大量的研究結果也不斷推陳出新，然而研究的結果是否可以運用在臨床上，則需要進一步評估研究的設計和品質，而這個過程就是實證的方法學了。講到實證，相信許多人第一個反應就是：要讀很多英文文獻、很難寫、很累、看不懂...等等，老實說做實證還真的要花不少的工夫，第一關是想題目，題目通常來自臨床遇到的問題，沒辦法從教科書裡找到答案的，就是適合做實證的題目了。第二關要會使用資料庫查文獻，點開醫圖，琳瑯滿目的資料庫中找到最常用的 uptodate、pubmed、cochrane 等，這時的重點就是得下合適的關鍵字，才能找到對的文章，第三關，找到了文章還得看懂內容，不同的文章要搭配不同的評讀工具進行評讀，從研究設計、研究方法、研究結果逐條評讀，過程中也會遇到很多專有名詞，像是 randomization、blinding、P value、confidence intervals、RR、OR、ARR、NNT、ITT...等等，評讀完後有了證據，還要配合醫護人員的專家意見和病人選擇，最後再應用於臨床上。也正因為每個步驟都要紮紮實實的去查看去想去做，所以當你終於完成的時候，除了成就感，還會有滿滿的知識刻骨銘心的停留在你的記憶中。

過去醫院辦理實證課程，大多是課堂講授的模式，聽完課之後停留在學員大腦裡的大概剩下 5%的印象吧！今年護理研究推廣小組決定辦理實證照護工作坊，一來是實證照護已是護理必備核心能力之一，二來是希望透過實證的學習，可以推動 SDM、choosing wisely 等臨床照護和研究能力，第三則可以增加撰寫護理進階報告的選擇性。在課程規劃的過程中，我們決定翻轉傳統的教學模式，改以學員為中心的教學模式，在報名時，請學員主動填寫想要做的實證題目，授課過程老師依據各組的實證題目進行教學。非常感謝臺大護研所唐嘉君和陳竝卉老師在課程設計時，給了我們許多寶貴的意見，特別是做實證需要具備研究的基礎，因此安排認識研究設計的課程，有了這個基礎，才能往下進行評讀。經過多次討論後，敲定一天半的課程，以工作坊的方式進行，教學內容以 3A 為主，第一天的課程必需完成 PICO (P : Patient/Problem (病患) 、 I : Intervention (處理) 、 C : Comparison of intervention (對照) 、 O : clinical Outcome (臨床結果)) 和找文獻，第二天則是進行文獻評讀。為了讓每位學員都能夠參與實證的步驟，又不會覺得太過吃力，我們採用分組討論的模式，讓小組成員可以分工合作和共同討論，每一組安排一位完成實證訓練或具備實證報告撰寫經驗之資深護理師擔任小組長，負責引導組員進行討論和工作分配。

第一天的課程從認識 5A 開始講起，接著是提問題，寫 PICO，以及資料庫搜尋，每個主題講課後，是分組活動，讓學員進行討論和練習，此次實證工作坊的精神是希望讓學員能夠有足夠的時間「動腦思考」、「動口討論」、和「動手實做」。為了確保學員能聚焦，每個階段的分組活動，都設計學習紀錄單來輔助學習，包括「PICO 實作紀錄單」、「資料庫搜尋實作練習紀錄單」等。針對每組的實證主題，老師也個別給予建議，例如有些組別的題目訂得不夠明確，在上半場課程中，就協助各組完成了實證主題的修定；下半場課程除了資料庫介紹、文獻搜尋、限制、布林邏輯等功能的教學之外，老師也介紹了 PRISMA 文獻篩選流程，用圖像化的方式讓學員對於大量的文獻應該要如何有效的篩選到「精要」的過程有了更清楚的認識。在分組練習結束後，每組上台報告文獻搜尋和檢索策略的歷程，如何進行納入及排除，理由為何，老師再依各組報告內容直接給予講評，透過及時的回饋，學員可以清楚知道需要修正之處，立刻做修正，讓學習的成效達到最佳化。在第一天課程的尾聲，老師分享臺灣實證護理學會的 3A 實證作品讓學員再次回顧實證的歷程，讓學員對於今天學習到的每個片斷能夠串連成為一個完整的實證架構。

第二天半天的實證評讀課程就在各組進度報告中展開，由於各種

文獻類型的評讀工具表不同，加上時間有限，本次課程把學習重點放在 RCT 類型的文獻評讀，老師先介紹評讀表的內容後，由各組針對查找到的 RCT 進行評讀，最後各組上台報告，其他組先給予回饋後，再由老師講評，藉由這樣反覆練習和學員共同參與的過程，大家對於評讀也就更駕輕就熟了，花的時間也愈來愈短。在評讀過程中發現有時大家會有不同的意見和看法，究竟誰是誰非，第一先要看作者有沒有清楚交待每個名詞的定義，第二是看研究方法和結果有沒有寫清楚，此時我們終於才懂了為什麼做文獻評讀的時候，至少需要二個人以上為佳，就是要避免過於主觀。課程末了，我們的五大組別也差不多完成了實證 3A 的歷程，老師回饋每一組的主題都選得很符合臨床需求，也很適合後續把它做完並發表。

課後滿意度學員給予 4.8 分高分評價，比較課前課後的成效，知識層面得分增加了 13.1%，顯示學員對實證的知識成長了；態度層面增加了 7%，顯示學員在臨床上運用實證的意願有比課前增加；技能的部分則增加了 16%，顯示學員對於寫 PICO、找文獻、看懂專有名詞、和評讀等等的實作能力提升了，有達到工作坊的終極目標。一言以蔽之，實證難就難在沒有動手做，只是空想，一旦開始動手做，也就不那麼難了，會愈練習愈上手，希望這次的課程分享讓大家看到做實證也可以很輕鬆很有趣，後續更精采的課程也期待

與更多同仁一起參與、共同成長。



課程花絮



課程花絮



課程花絮



課程實作討論

新竹臺大分院護理部護理長 鄭如芬